



2017年 11月7日(火) 東北楽天ゴールデンイーグルス 秋季キャンプ【マスカット】

野 手

A			B			C			D			
嶋	三好	八百板	島井	田中	出口	岡島	島内	山田	内田	下妻	足立	堀内
37	57	95	005	25	126	4	35	127	36	39	44	65

9:30

グラウンド全員集合 / W-up @メイン

10:10

ベースランニング

10:30

CB

11:45

3ヶ所ノック

組	メンバー	ローテーション	守備位置
A	#37/#44/#126/#25/#35	①⇒②⇒③	
B	#65/#36/#005/#4	②⇒③⇒①	
C	#39/#57/#127/#95	③⇒①⇒②	

12:20

アジリティー

12:30

ランチ

13:10

BTローテーション

A			B			C			D			
37	57	95	005	25	126	4	35	127	36	39	44	65
打撃			Tee			補強			走塁			
走塁			打撃			Tee			補強			
補強			走塁			打撃			Tee			
Tee			補強			走塁			打撃			

個 別 練 習

■特 打	■特 守【捕手】	■特 守【内野手】	■特 守【外野手】	■ランニング
#4/#36 #37/#39	コーチ指示	特打、特守以外 サブG集合	#95/#25 #127/#005	SC指示

19:00

夜 間 練 習

該当選手は当日